

COUP DE BLUES, DÉPRESSION OU FATIGUE DE LA VIE ?

DÉPRESSION ET SUICIDALITÉ CHEZ LES ENFANTS ET LES JEUNES :
Prévenir, repérer et agir !

Les moments de blues font partie du développement normal des enfants et des adolescent-e-s. Des problèmes psychiques peuvent toutefois découler de crises passagères, notamment une humeur dépressive ou des idées suicidaires. En tant que parent, comment garder le lien et cultiver un dialogue ouvert dans un climat de confiance avec mon enfant ? A partir de quel moment dois-je vraiment me faire du souci et que puis-je faire dans cette situation ? Où puis-je trouver de l'aide ?

Prévenir

Partager avec vos enfants au sujet des joies mais également des difficultés, va leur permettre d'apprendre que cela fait partie de la vie et qu'il est normal d'en parler. Il est important de profiter des moments privilégiés tels que les repas ou les activités en famille pour dialoguer de manière ouverte et aussi :

- Accepter et respecter la personnalité de votre enfant, valoriser ses intérêts et passions et l'accompagner dans un cadre clair, compréhensible et adapté à son âge
- Les crises et moments difficiles font partie de la vie, aborder ce thème en encourageant votre enfant à exprimer son ressenti émotionnel et en partageant également le vôtre. Lui proposer des activités qu'il-elle apprécie
- Prendre votre enfant au sérieux et l'écouter avec bienveillance lorsqu'il-elle se confie et le-la valoriser
- Respecter son besoin de retrait, accepter la phase difficile qu'il-elle traverse, en restant attentif-ive
- Montrer de l'intérêt concernant son cercle d'ami-e-s et ses activités sur les réseaux sociaux et dans le monde numérique
- Rester ouvert-e au dialogue

Repérer

Difficultés à l'école, relations difficiles dans le groupe de pairs, rupture amoureuse, perte d'une personne proche ou séparation sont autant de situations auxquelles tout enfant peut être un jour confronté-e. La manière d'y faire face sera très différente pour chaque enfant. Dans de telles circonstances il est primordial que le cercle des adultes ait une attention toute particulière en partageant ses observations et en soutenant l'enfant de manière concertée.

Etre attentif-ve aux comportements de l'enfant dans différents contextes (à la maison, à l'école, lors des activités sportives), va faciliter le repérage des signes alarmants et permettre d'évaluer leur intensité et leur persistance dans le temps. Ils vont se manifester de manière différente selon l'âge de l'enfant.

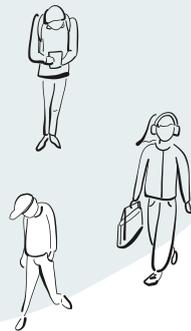
Signes alarmants liés à une humeur dépressive

- Irritabilité inhabituelle, abattement, tristesse
- Manque d'intérêt pour des activités auparavant appréciées
- Fatigue fréquente, manque d'énergie et épuisement
- Difficulté de concentration et d'apprentissage
- Dévalorisation personnelle et de son environnement
- Sentiment de ne pas être aimé-e, ruminations négatives
- Somatisation (douleurs physiques inexplicables)
- Troubles du sommeil ou temps excessif passé à dormir
- Perte ou prise de poids
- Automutilation
- Surinvestissement d'une activité
- Consommation de substances psychotropes
- Consommation excessive de contenu numérique

Signes alarmants liés à des idées suicidaires

- Repli progressif, isolement
- Abandon d'activités appréciées jusqu'alors
- Préoccupation intense au sujet de la mort, fascination
- Comportements auto-dommageables (scarification)
- Distribution d'objets personnels de manière inattendue, rédaction d'une lettre d'adieu
- Discours avec des allusions « déguisées » au suicide
- Evocation du suicide de manière directe et sans distance

Tout signe alarmant ne signifie pas qu'il est annonciateur d'un acte suicidaire ou d'une mise en danger. Il mérite cependant d'être questionné avec attention.



A partir de quand est-ce problématique ?

La frontière entre un développement « normal » et une situation problématique est souvent floue. Se sentir fortement affecté-e, irrité-e, se renfermer sur soi-même ou être insatisfait-e sont autant de situations que chacun-e peut vivre sans que cela ne préfigure un problème de dépression ou de risque suicidaire.

Cela devient problématique lorsque les signes alarmants se multiplient, lorsqu'ils persistent sur une longue période ou lorsqu'ils se manifestent dans différents contextes de vie (famille, école/travail, loisirs). Une soudaine amélioration de la situation doit également faire l'objet d'une attention particulière.

Aborder la situation et agir

Écoutez votre intuition et prenez vos inquiétudes au sérieux. Adressez-vous à votre enfant. Les 3 étapes suivantes peuvent vous aider à aborder le sujet de manière directe et claire, sans faire de reproches, d'interprétations ou de pressions :

- 1. FAITS :** par exemple : J'ai observé que tu as donné ton pull préféré, celui que tu aimes tant... / J'ai remarqué que tu ne vois plus tes ami-e-s... / Je t'ai entendu dire « de toute façon, cela n'a plus de sens... »
- 2. FAIRE PART DE SES PROPRES SENTIMENTS :** par ex. cela m'étonne / cela m'inquiète / cela me fait peur.
- 3. CONFRONTER :** par ex. se pourrait-il que tout soit trop pour toi en ce moment ? Se pourrait-il que tu ne voies pas d'issue à ce qui t'arrive actuellement ? Se pourrait-il que tu penses à mourir ?

Abordez directement les éventuelles intentions suicidaires. Des études montrent qu'une telle confrontation ne déclenche pas le suicide - mais représente au contraire une opportunité d'en parler, d'être reconnu-e dans sa souffrance et de se sentir soulagé-e.

Faites immédiatement appel à un-e spécialiste et ne restez JAMAIS seul-e avec cette inquiétude. L'échange peut permettre d'évaluer la situation et de prendre les prochaines mesures utiles.

Le contenu de cette fiche d'information a été développé en coopération avec Berner Bündnis gegen Depression. Le texte a été validé par les expert-e-s de l'Association interjurassienne de prévention du suicide Résiste.

Sur notre site web, vous trouverez des informations actuelles et des liens utiles sur le thème :



Santé bernoise
Promotion de la santé, Prévention et Éducation sexuelle | Rue de la Gare 50 | 2502 Bienne
Téléphone 032 329 33 73 | prevention@beges.ch | www.santebernoise.ch

Agir ensemble pour une vie saine

Nos offres sont adaptées au contexte de vie et aux situations des personnes qui font appel à nous. Notre champ d'activité comprend la promotion de la santé, la prévention, l'éducation sexuelle ainsi que la consultation et la thérapie en matière d'addictions. Nos prestations sur mesure sont disponibles dans votre région, nous vous assurons confidentialité et professionnalisme.

Sur mandat du :



Kanton Bern
Canton de Berne